

Kurs Workshops des Staatsbad Vitalzentrums zum Tag der Rückengesundheit am 15.03.2019

Themen:

1. 16:00-17:00 + 17:00-18:00 Uhr Faszien in Bewegung / Faszien-Fitness > Treffpunkt Gymnastikhalle 2. OG

2. 17:00-18:00 Uhr Rücken Qi Gong > Treffpunkt Gymnastikhalle 2. OG

3. 18:15-19:00 Uhr Aqua Pilates > Treffpunkt Thermalsole Bewegungsbad

Eine Anmeldung ist für Punkt 1-3 aufgrund begrenzter Kursplätze erforderlich - Teilnahme kostenlos.

4. 19:15-19:30 Uhr Zeit für Fragen zum Kursangebot des Staatsbad Vitalzentrums > 2. Etage - Sitzgruppe vor dem Thermalsole Bewegungsbad

Sie können im Parkhaus 2 in der Sophienstraße parken. 3 Stunden Aufenthalt erhalten sie kostenlos, wenn Sie die Karte im Staatsbad Vitalzentrum an der Rezeption vorlegen. Bitte melden Sie sich zu Ihren Wunschangeboten an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Teilnahme ist für alle Angebote kostenfrei. Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung und für Aqua Pilates auch Badebekleidung mit. Bitte kommen Sie rechtzeitig zu den Angeboten, so dass Sie im Vorfeld genügend Zeit zum Umziehen haben. Die angegebenen Zeiten sind Startzeiten für die jeweiligen Angebote.

Wir wünschen Ihnen einen informativen, spannenden und rückenfreundlichen Aufenthalt im Staatsbad Vitalzentrum

Zu 1. Faszien in Bewegung* – Faszien-Fitness

Faszien sind an den meisten Vorgängen im Körper beteiligt. Sie bilden eine Art Körpernetz, das insbesondere dem unteren Rücken Halt und Struktur gibt. Durch längeres Verharren in bestimmten Haltungen und langes Sitzen verklebt das Muskel-Faszien-System und die Elastizität leidet. Ein gesundes und dauerhaft leistungsfähigeres, elastisches Faszien-Netz rückt durch das neuartige Faszien-Training in greifbare Nähe. Hier geht es darum, die bindegewebigen Strukturen zu drücken, zu schieben, zu drehen und zu bewegen. Aufgrund von Bewegungsmangel entstandenen Schmerzen wird so aktiv entgegengetreten. Als Hilfsmittel dienen Rollen und Bälle, die dem Gewebe Widerstand entgegensetzen und so eine Art „Selbstmassage“ ermöglichen. Das Loslassen unbewusster Spannungen, die oftmals Schmerzauslöser sind, können durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung und die Schulung der Koordination erreicht werden.

Zu 2. Rücken Qi Gong

Rücken Qigong ist eine Kombination aus traditionellen, authentischen, fernöstlichen und wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Rückentraining der heutigen Zeit.

Vor allem in der heutigen rücken – und stressgeplagten Zeit bekommen die 24 Übungen des Rücken Qigong einen zusätzlichen Bedeutungsgewinn. Neben dem Hauptziel des Qi Gong – dem verbesserten Qi-Fluss – bewegen sie alle Gelenke sanft durch und führen durch die Langsamkeit in der Ausführung zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit.

Die langsamen, fließend ausgeführten Bewegungen und Ruheübungen des Rücken Qigong kräftigen sanft die Rücken- und Haltemuskulatur, entlasten die Wirbelsäule und dienen der Festigung der Widerstandskräfte des Menschen. Koordination, Konzentration und Beweglichkeit werden gefördert, die Körperhaltung verbessert und der Alltag wird erleichtert. Verspannungen, die oft durch

fehlerhafte Haltungs- und Bewegungsmuster hervorgerufen werden und langfristig auch zu Schädigungen führen können, werden dabei aufgedeckt und korrigiert.

„Wer Qi Gong übt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“

Zu 3. Aqua Pilates

Aqua Pilates ist ein tiefenwirksames und entspannendes Körper-Training in angenehm warmer Thermalsole. Aqua Pilates vereint das ganzheitliche Körpertraining nach Pilates mit den Vorteilen der Aktivität im Element Wasser. Die Kraft der Körpermitte, Beweglichkeit, Atmung, Haltung und Körperwahrnehmung sind hierbei die wichtigsten Trainingsbausteine. Kraftvolle Bewegungen aus einer stabilen Körperlage gegen den Widerstand des Wassers fördern die Muskelkontrolle und verbessern nachhaltig die Körperhaltung. Der Wasserdruck wirkt sich neben den fließenden weiten Bewegungen positiv auf das Bindegewebe und das Muskel-Faszien-System aus.